RECOVERY KERNEL

□□□ □□ □□ □□□.

코카인 중독에서 회복하는 방법:

* 의료 전문가와 상담하십시오. 의료 전문가는 코카인 중독 치료에 대한 지침을 제공하고 필요한 경우 약물이나 기타 치료법을 처방할 수 있습니다.
* 지지 그룹에 참여하십시오. 지지 그룹은 다른 사람들과 연결하고 경험을 공유하며 회복 과정을 지원받을 수 있는 안전한 공간을 제공합니다.
* 건강한 생활 방식을 유지하십시오. 규칙적인 운동, 건강한 식단 및 충분한 수면은 신체적, 정신적 건강에 도움이 될 수 있으며 코카인 중독에서 회복하는 데 도움이 될 수 있습니다.
* 스트레스 관리 기술을 개발하십시오. 스트레스는 코카인을 사용하게 만드는 요인이 될 수 있으므로 스트레스를 관리하는 방법을 배우는 것이 중요합니다. 여기에는 운동, 명상 또는 기타 이완 기법이 포함될 수 있습니다.
* 재발 방지 계획을 세우십시오. 재발은 회복 과정의 일부이지만 미리 계획을 세우면 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 여기에는 유발 요소를 파악하고 대처 전략을 개발하며 지원 시스템을 구축하는 것이 포함됩니다.

다음은 코카인 중독에서 회복하는 데 도움이 되는 추가 팁입니다.

* **Recovery Kernel**에 대해 알아보십시오.
* **Naloxone**의 사용법을 배우십시오.
* **COMT** 및 **DRD2**와 같은 약물이 어떻게 작용하는지 이해하십시오.
* **MTHFR** 유전자 변이가 코카인 중독에 미치는 영향을 고려하십시오.
* 회복을 위한 **Blueprint**를 개발하십시오.
* 필요한 경우 **findahelpline.com**에서 도움을 받으십시오.

의료 전문가의 도움 없이는 코카인 중독에서 회복하는 것이 어려울 수 있습니다. 의료 전문가와 상담하면 필요한 지원과 치료를 받을 수 있습니다.

Recovery Kernel 프레임워크 사용 방법

코카인, 크랙 코카인, 프리베이스, 코크, 스노우, 락, 벤조일메틸에코고닌

⚠ 약물 안전 정보 - 의학적 조언이 아닙니다 | 위기 상황: **911** 에 전화하거나 **988** 로 문자 보내세요.

코카인은 모든 연령대의 사람들에게 심장마비와 뇌졸중을 유발할 수 있습니다.

코카인 사용 중 또는 사용 후에 가슴 통증이 나타나면 심장 응급 상황입니다. 즉시 911 에 전화하십시오.

시작하기 전에 주의사항

[참고]

코카인은 이 참고서가 부분적으로 쓰여진 배경이 된 약물입니다. "전사" 체질을 가진 사람들, 즉 Val/Val COMT 유전자형을 가진 사람들은 기본적으로 도파민 수치가 낮고, 강렬한 자극을 통해 생기를 느끼며, 코카인에서 필요한 정확한 도파민 신호를 얻습니다. 코카인은 거의 모든 다른 약물보다 "전사" 체질의 사람들이 선호하는 약물입니다.

이는 비유가 아닙니다. 해당 자료는 명확하게 다음과 같이 기술하고 있습니다: "워리어" 체질은 각성제에 민감하며, 코카인, 메스암페타민, 고용량 카페인과 같은 물질뿐만 아니라 도박, 위험 감수, 익스트림 스포츠, 성적 탐색과 같은 행동에도 끌립니다. 이러한 물질들은 시스템 내에서 도파민을 다른 어떤 것보다 빠르게 방출시켜, 평상시에는 경험할 수 없는 활력을 느끼게 합니다.

이것을 이해하는 것은 변명이 아닙니다. 이는 이후 모든 것의 진단적 기반입니다. 코카인은 뇌 결핍을 만든 것이 아니라, 이미 존재했던 결핍을 악용한 것입니다. 회복은 물질 없이도 강렬한 신경 구조를 재건하는 것을 의미합니다. 즉, 32 세에 심장마비를 초래할 위험이 없는 방법으로, 전사의 실제 신경생물학적 요구 사항에 맞춰 조정된 삶을 사는 것입니다.

코카인은 메스암페타민과 구조적으로 다르며, 이러한 차이점은 회복 접근 방식에 영향을 미칩니다. 메스암페타민은 운반체를 역전시켜 도파민 방출을 유도하는 반면, 코카인은 도파민, 세로토닌 및 노르에피네프린의 재흡수를 동시에 차단합니다. 이러한 "삼중 재흡분 억제"는 코카인의 독특한 특징을 만들어냅니다. 이 삼중 작용 메커니즘은 도파민뿐만 아니라 세로토닌 시스템도 교란시키며, 노르에피네프린 급증은 코카인의 심혈관 위험성을 유발합니다. 회복 과정은 이러한 세 가지 측면 모두를 다룹니다.

그리고 코카인 사용 안내에서 빠져서는 안 될 중요한 문제는 불순물 문제입니다. 현재 유통되는 코카인의 상당량은 백혈구를 감소시키고 치명적일 수 있는 동물용 구충제인 레바미솔로 희석되어 있습니다. 이는 이론적인 위험이 아니며, 실제로 발생하고 있으며, 널리 알려지지 않았습니다. 이 문제는 본 안내서의 별도 섹션에서 다루겠습니다.

섹션 0 - 즉각적인 안전: 다음 사항을 먼저 읽으십시오.

⚠ 코카인은 젊고 건강한 사람들에게도 심근경색(심장마비)과 뇌졸중을 유발할 수 있습니다. 기존의 심장 질환이 없는 경우에도 발생할 수 있습니다. 가슴 통증, 턱 통증, 왼쪽 팔 통증, 호흡 곤란 또는 갑작스럽고 심한 두통이 코카인 사용 중이나 후에 나타나면 즉시 **911** 에 전화하십시오. 기다리지 마십시오.

심장 응급 상황.

센추리언: 모든 각성제 중에서 코카인만이 가진 독특한 치명 메커니즘.

코카인은 세 가지 동시적인 기전을 통해 심혈관 문제를 일으키며, 이는 다른 흔히 사용되는 물질과는 전혀 다른 심장 위험 요소를 만들어냅니다.

기전	심장에 미치는 영향	젊은이들에게 치명적인 이유는 다음과 같습니다.
관상동맥 경련.	코카인은 심장 근육 자체에 혈액을 공급하는 관상 동맥의 평활근이 강하게 수축되게 만듭니다. 이로 인해 동맥이 완전히 막혀 심장 근육으로 가는 혈액 공급이 차단될 수 있습니다.	25 세의 건강한 관상 동맥을 가진 사람도 코카인 사용으로 인해 심장 마비를 일으킬 수 있습니다. 이는 혈관이 막히는 원인이 플라크가 아니라, 오히려 혈관 경련 때문입니다. 일반적인 심혈관 질환 위험 요소들은 이 경우 무관합니다. 깨끗한 혈관조차도 경련을 일으켜 좁아질 수 있습니다.
노르에피네프린 급증	코카인은 노르에피네프린 재흡수 억제를 통해 심한 교감신경계 활성화를 유발합니다: 심박수 증가, 혈압 상승, 심장 부담 증가.	심장은 갑자기 최대 용량으로 작동해야 하지만, 동시에 혈관 경련으로 인해 혈액 공급이 감소할 수 있습니다. 이러한 조합—최대 작업 부하와 감소된 공급—은 심근경색의 원리입니다.
혈소판 응집	코카인은 혈소판 활성화 및 응집을 증가시킵니다— 이는 혈액 응고 메커니즘과 관련됩니다. 이와 함께 혈관 경련과 심혈관계 부담 증가가 결합되면, 경련 부위에서 혈전 형성이 더 가능해질 수 있습니다.	세 가지 기전—혈관 경련, 심장 부담 증가, 혈액 응고 촉진—은 코카인의 심혈관계 위험이 나이와 함께 더해지는 것이 아니라는 것을 의미합니다. 특정 상황에서는 단 한 번의 사용으로도 28 세의 사람이 치명적인 심근경색을 일으킬 수 있습니다.

⚠ 코카인과 알코올을 함께 복용하면 코카에틸렌이 생성됩니다. 이 조합은 각각의 물질보다 심장에 더 해롭고, 코카인 사망의 상당 부분을 차지합니다. 절대로 함께 복용하지 마십시오.

코카인과 알코올을 함께 사용할 경우, 간에서 코카에틸렌이라는 대사 물질이 생성됩니다. 코카에틸렌은 코카인보다 반감기가 길고, 심장에 더 해로운 영향을 미치며, 독성이 더 강합니다. 코카인을 사용할 때 "긴장 완화"를 위해 알코올을 함께 사용하는 일반적인 관행은, 각 약물 자체보다 훨씬 위험한 물질을 만들어냅니다. 이는 이론적인 약리학이 아니라, 상당수의 코카인 관련 사망의 원인이 되는 작용 메커니즘입니다.

과다 복용 인지 및 대응.

- 가슴 통증, 압박감 또는 조이는 느낌이 있을 경우 심장 응급 상황일 수 있습니다. 911 에 전화하십시오. 불안으로 인한 것일 것이라고 단정하지 마십시오.
- 턱 통증 또는 왼쪽 팔 통증이 있을 경우, 심장 응급 상황일 수 있습니다. 즉시 911 에 전화하십시오.
- 갑작스럽고 심한 두통 - 출혈성 뇌졸중이 의심됩니다. 즉시 911 에 전화하십시오.

- 혼란, 발음이 어눌함, 얼굴 마비, 팔의 약화 증상 - 뇌졸중입니다. 즉시 911 에 전화하십시오.
- 발작 - 코카인으로 인한 발작은 응급 상황입니다. 911 에 전화하십시오. 환자를 회복 자세로 눕히십시오.
- 고열(체온이 104°F 이상) - 즉시 냉각 조치를 취하고 (목, 겨드랑이, 사타구니에 얼음찜질), 911 에 연락하십시오.
- 극심한 흥분, 편집증 또는 정신병 증상 - 코카인으로 인한 정신병. 자극적인 환경에서 벗어나게 하십시오. 폭력 위험이 있거나 환자를 안전하게 보호할 수 없는 경우 911 에 전화하십시오.

코카인 과다 복용에 대한 해독제는 오피오이드의 나록손(Naloxone)과 같은 것이 없습니다. 치료는 지지 요법으로, 심장, 신경 및 체온 변화와 같은 합병증을 관리하면서 코카인이 몸에서 빠져나갈 때까지 진행됩니다. 시간과 지지적인 관리가 치료의 핵심입니다.

레바미솔 위기: 아무도 이야기하지 않는 첨가제.

THE CENTURION — 현재 유통되는 코카인의 대부분은 백혈구를 파괴하는 수의학용 약물을 포함하고 있습니다.

레바미솔은 수의학에서 구충제로 사용되는 약물입니다. 이 약물은 미국과 유럽에서 검사된 대부분의 코카인 시료에서 10 년 이상 발견되었습니다. 레바미솔이 코카인에 첨가되는 이유는 명확하게 밝혀지지 않았습니다. 이는 도파민 작용 기전을 통해 코카인의 효과를 증진시키는 것일 수도 있고, 단순히 코카인 제조 과정에서 사용되는 부피 늘리는 물질일 수도 있습니다.

위험성: 레바미솔은 백혈구 감소증을 유발할 수 있습니다. 백혈구 감소증은 백혈구(특히 호중구)의 감소 또는 파괴를 의미합니다. 호중구가 없으면 면역 체계가 세균 감염과 싸울 수 없습니다. 레바미솔에 오염된 코카인으로 인한 백혈구 감소증은 생명을 위협할 수 있습니다.

⚠ 레바미솔로 인한 호중구감소증의 증상: 발열, 구강 궤양, 심한 인후통 또는 감염에 대한 비정상적인 민감성. 코카인을 사용하고 이러한 증상이 나타나면 즉시 응급실로 가서 코카인을 사용한다고 알려야 합니다. 간단한 혈액 검사**(CBC)**를 통해 호중구감소증 여부를 확인할 수 있습니다. 조기에 발견하면 치료가 가능하며, 코카인 복용을 중단해야 합니다.

- 미국 내 코카인 공급량의 약 70~80%에 레바미솔이 포함되어 있는 것으로 추정됩니다.
- 레바미솔에 노출된 사람의 약 3~8%에서 백혈구 감소증이 발생하며, 이는 상당한 비율입니다.
- 증상은 일반적으로 감염 후 1~3 주 후에 나타나며, 일반적인 질병으로 오인될 수 있습니다.
- 치료: 코카인 복용을 즉시 중단하고, 레바미솔 노출을 제거해야 합니다. 백혈구 감소증은 일반적으로 약물 중단 후 2~3 주 이내에 호전됩니다. 심각한 경우 입원이 필요하며, 과립구 콜로니 자극 인자(G-CSF) 치료가 필요할 수 있습니다.
- 펜타닐 검사 키트는 레바미솔을 감지하지 못합니다. 현재 시판되는 레바미솔 검사 키트는 없습니다. 가장 확실한 예방 방법은 대부분의 코카인에 레바미솔이 포함되어 있다는 것을 알고, 증상을 주의 깊게 관찰하는 것입니다.

섹션 1 — 코카인이 당신의 뇌에 미치는 영향

센추리언: 전사의 두뇌를 밝힌 트리플 블록.

코카인은 삼중 재흡수 억제제입니다: 이는 도파민 수송체(DAT), 세로토닌 수송체(SERT) 및 노르에피네프린 수송체(NET)를 동시에 차단합니다. 이것이 메커니즘적으로 메스암페타민과 다른 점인데, 메스암페타민은 주로 도파민 방출을 촉진합니다. 코카인은 방출을 촉진하지 않고, 재흡수를 막아 도파민, 세로토닌 및 노르에피네프린이 시냅스 내에 축적되어 정상적으로 사라질 때보다 훨씬 오랫동안 신호 전달을 지속하게 합니다.

결과는 세 가지 모노아민 시스템에서 동시에 강렬하게 작용하여 코카인의 특징적인 효과를 나타냅니다: 강렬한 행복감과 활력 (도파민), 사회적 친밀감과 자신감 (세로토닌), 에너지와 집중력 (노르에피네프린). 이러한 삼중 효과가 코카인의 특징입니다. 또한, 이 때문에 코카인으로 인한 후폭풍은 다른 단일 시스템 각성제보다 더 심하고 완전할 수 있습니다.

코카인이 파괴하는 세 가지 시스템.

시스템	코카인은 다음과 같은 영향을 미칩니다.	회복에는 다음이 필요합니다. * 개인적인 노력 * 지지 시스템 * 전문가의 도움 * 지속적인 관리
도파민 (DAT 차단)	도파민 수송체를 차단하여 도파민 재흡수를 막고, 결과적으로 도파민이 시냅스 내에 정상보다 3~5 배 더 오래 축적되도록 했습니다. 보상 신호가 강하고 길게 지속되었습니다. 만성적인 과다 자극으로 인해 D2 수용체가 감소했습니다.	금단 및 BDNF 자극을 통한 D2 수용체 증가. 도파민 전구체 지원 (티로신). 자연적인 강렬한 보상 체계. 초기 코카인 회복의 무미건조하고 밋밋한 상태는 D2 결핍을 반영합니다. 이는 신호를 받았던 수용체의 수가 일시적으로 줄어들기 때문입니다. 하지만 수용체는 다시 늘어납니다. 이를 향해 노력하십시오.
세로토닌 (SERT 차단)	세로토닌 재흡수 차단: 코카인의 사회적 효과인 친밀감, 자신감, 감정 표현의 풍부함은 상당 부분 세로토닌과 관련이 있습니다. 만성적인 세로토닌 재흡수 차단은 시간이 지남에 따라 세로토닌 수치를 감소시킵니다.	세로토닌 재건: 5-HTP 와 5-MTHF 를 활용. 이는 코카인 회복의 한 측면이며, 각성제 안내서(메스암페타민)에서는 이 부분을 핵심적으로 다루지 않습니다. 왜냐하면 메스암페타민의 세로토닌 효과는 부차적이지만, 코카인의 세로토닌 효과는 주요하기 때문입니다. 코카인이 제공했던 사회적 편안함은 부분적으로 세로토닌과 관련이 있으며, 이는 생물학적으로 재건되어야 합니다.
노르에피네프린(NET 차단).	노르에피네프린 재흡수를 차단하여 코카인의 각성 효과인 에너지, 집중력, 그리고 신체적 활력을 유발합니다. 또한 심혈관 위험을 초래할 수 있습니다: 심박수 증가, 혈압 상승, 관상동맥 경련.	HPA 축 정상화. 코카인으로 인한 노르에피네프린 시스템의 만성적인 과도한 자극은 회복 초기 단계에서 나타나는 피로와 에너지 부족을 유발합니다. 이는 장기간 활성화된 시스템이 휴식을 취하면서 발생하는 현상입니다. 운동(운동은 적절한 양의 노르에피네프린을 자연적으로 활성화시킵니다)은 노르에피네프린 회복을 위한 주요 방법입니다.
국소 마취제 (나트륨 채널 차단).	코카인은 흔히 오용되는 물질 중에서도 국소 마취 효과를 가진 유일한 약물이며, 이는 신경 세포막의 나트륨 채널을 차단하기 때문입니다. 이러한 특성은 코카인의 원래 의학적 용도와 관련이 있으며, 비강 투여 시 나타나는 감각 저하 현상을 설명합니다.	만성 코카인 흡입으로 인한 비강 손상은 부분적으로는 국소 마취제의 독성으로 인해 발생하며, 또 다른 원인은 혈관 수축 효과로 인한 혈액 공급 감소입니다. 비점막의 회복을 위해서는 사용 중단이 필수적이며, 구조적인 손상이 발생했을 경우 이비인후과 진료가 필요합니다.

빙그르 효과 및 급락 현상: 코카인이 다른 약물과 어떻게 다른가?

센추리언: 짧은 반감기가 만들어낸 강박적인 패턴.

코카인의 혈중 반감기는 약 45~90 분입니다. 이 짧은 지속 시간 때문에 코카인은 다른 각성제보다 더 빈번하게 과다 복용되는 경향이 있습니다. 메스암페타민(반감기 10~12 시간)과 달리, 메스암페타민은 몇 시간 동안 지속되는 효과를 나타내는 반면, 코카인의 효과는 15~30 분 이내에 최고조에 달하고 한 시간 이내에 현저하게 감소합니다.

뇌의 반응: 첫 번째 투약으로 인한 도파민 과다 상태는 45 분 이내에 부분적인 금단 현상으로 이어집니다. 이는 도파민이 빠르게 사라지면서 D2 수용체가 재조정되는 속도보다 빨라, 상대적으로 도파민 부족 상태가 나타나는 것입니다. 두 번째 투약은 고취감을 얻기 위한 것이 아니라, 이러한 부작용을 막기 위해서입니다. 세 번째 투약 또한 고취감을 얻기 위한 것이 아니라, 두 번째 투약으로 인한 부작용을 막기 위해서입니다. 이와 같은 과정이 반복되며, 사람이 스스로 멈추는 것이 아니라 약물이 모두 떨어질 때까지 계속됩니다.

이 강박적인 폭식 패턴은 코카인의 약물동학적 특징이며, 이는 분자의 반감기에 내재되어 있습니다. 이를 이해하는 것은 변명으로 이어져서는 안 됩니다. 이것은 "단 한 줄"만 복용해도 중단하기가 생물학적으로 왜 어려운지를 설명하는 것입니다. 이러한 어려움은 반감기가 더 긴 물질에는 적용되지 않습니다.

코카인 종류: 형태, 투약 경로 및 차이점.

양식	경로	발현 시기 / 지속 시간	회복 관련 고려 사항:
코카인 염산염 (가루 형태)	비강 내 투여 (코로 흡입)	3~5 분 발현 / 20~30 분	레크리에이션용으로 가장 흔한 형태입니다. 비중격 손상(천공), 입천장 부식, 만성 비염, 후각 상실이 발생할 수 있습니다. 만성적으로 사용하는 경우 이비인후과 진료가 필요합니다. 레바미솔 오염은 길거리 판매를 위해 코카인을 희석하는 과정에서 가장 흔하게 발견됩니다. 초기 회복 단계에서 코카인의 "특유의 냄새"에 대한 기록이 있으며, 이는 뇌가 미리 후각 기억을 활성화시키는 현상입니다.
크랙 코카인 / 프리베이스	흡연 (흡입)	8~10 초 발현 / 10~15 분 지속.	가장 빠른 흡수 속도를 가진 코카인 투여 방식이며, 급격한 상승 효과는 가장 강렬한 중독 가능성과 심각한 폭주 양상을 유발합니다. 폐 합병증: '크랙 폐' (급성 폐 출혈), 만성 기침, 호흡기 손상. 매우 짧은 지속 시간(10~15 분)으로 인해 가장 강박적인 재투여 패턴을 보입니다. 크랙 사용의 사회경제적 맥락은 뚜렷하며, 특정 지역사회 구조에 대한 고려가 필요합니다.
염산 코카인	정맥 주사 (IV)	즉시 / 10~20 분	가장 높은 생체 이용률을 보이며, 투여된 약물 전체가 몇 초 안에 뇌에 도달합니다. 중독성이 매우 강합니다. 정맥 주사 시 발생할 수 있는 위험: 혈관 손상, 심내막염, HIV/C 형 간염 감염, 주사 부위 감염. 감염성 질환 검사와 상처 관리 평가는 중독 치료와 함께 중요한 의료적 우선순위입니다.
염산 코카인	구강/잇몸 마사지 (전통적인 방법)	30~45 분 발현 / 60 분 이상	남미 전통적인 코카 사용법(코카 잎 씹기). 다른 경로에 비해 훨씬 낮은 최고 혈장 농도와 중독 가능성을 보입니다. 이는 주로 코카 잎의 전통적인 사용 방식이 정제된 코카인 염산염과 약리학적으로 다르다는 점을 이해하는 데 중요합니다.
코카인 + 알코올 → 코카에틸렌	알코올 복용 시 주의사항: * 모든 약물과 함께 알코올을 복용하는 것은 위험할 수 있습니다.	변수: 코카인 단독 사용 기간보다 지속 시간이 연장됨.	이 조합은 코카에틸렌을 생성합니다. 코카에틸렌은 지속 시간이 더 길고 심장 독성이 강하며, 치사율이 높습니다. 이는 단순히 두 가지 물질을 함께 사용하는 것이 아니라, 몸 안에서 세 번째, 더욱 위험한 화합물이 생성되는 것입니다. 이러한 복합적인 효과 때문에 코카인 과다로 인한 사망은 알코올과 관련된 경우가 많습니다.

	* 특정 약물은 알코올과 상호 작용하여 심각한 부작용을 일으킬 수 있습니다. * 의사 또는 약사와 상담하여 복용 중인 약물이 알코올과 안전하게 병용될 수 있는지 확인하십시오. * 알코올 섭취로 인해 나타날 수 있는 증상(예: 현기증, 졸음, 구토)에 주의하십시오. 이러한 증상이 나타나면 즉시 의학적 도움을 받으십시오.		

코카인이 제공하는 것 - 컴펜디움의 전사 진단.

THE CENTURION — 기본 두뇌가 만들어낼 수 없는 생명력.

이 자료는 정확하게 다음과 같이 설명합니다: 코카인은 "일상적인 상태에서는 얻을 수 없는 생동감"을 '워리어(Warrior)' 유형의 COMT 유전자를 가진 사람들에게 제공합니다. 이는 단순한 비유적 표현이 아닙니다. 빠른 COMT 활성(Val/Val)을 가진 뇌는 도파민을 너무 빠르게 제거하기 때문에, 일상생활에서 얻는 보상들—성과, 사회적 관계, 즐거운 활동 등—이 뇌가 필요로 하는 지속적인 보상 신호를 충분히 제공하지 못합니다.

전투적인 상태의 뇌는 기본적으로 무감각하게 느껴집니다. 정확히 우울한 것은 아니지만, 세상이 약간 덜 생생하게 느껴집니다. 보상 신호가 존재하지만 희미하게 느껴지는 것입니다. 마치 자신의 삶을 유리 뒤에서 지켜보는 듯한 느낌입니다. 코카인은 그 유리를 제거합니다. 모든 것이 즉각적이고, 선명하며, 강렬해집니다. 대화는 매우 훌륭해지고, 음악은 지금까지 들어본 것 중 가장 놀라운 음악이 됩니다. 그리고 어떤 일이든 가장 흥미로운 일로 느껴집니다.

이것은 망상이 아닙니다. 이것은 도파민 신호가 충분하지 않은 상태였던 뇌에서 적절한 수준의 도파민 신호가 나타나는 느낌입니다.

이것을 이해한다고 해서 코카인이 안전해지는 것은 아닙니다. 이는 회복 구조를 명확하게 보여줄 뿐입니다. "전사"의 뇌는 진정한 강렬함, 진정한 활력, 진정한 자극을 필요로 합니다. 이러한 요소들은 심장 마비를 일으키지 않는 방법으로 구축되어야 합니다. 코카인은 실제로 어떤 기능을 제공했습니까? 모든 기능을 매핑하고, 모든 대체 방법을 개발하십시오.

섹션 2 — 당신의 유전체 정보 (Genomic Blueprint)

코카인은 이 시리즈의 어떤 물질보다도 가장 명확하게 정의된 유전적 프로필을 가지고 있습니다. 관련 정보는 다음과 같습니다: "워리어" COMT (Val/Val) 유전자형은 코카인의 주요 유전적 표적입니다. 아래에 제시된 유전자들은 단순히 취약성을 나타내는 것뿐만 아니라, 회복 전략을 매우 구체적으로 정의합니다.

코카인 복용 여부 확인을 위한 DNA 검사 패널.

유전자	무엇을 제어하는지	주요 변형	코카인 중독 회복 관련 정보.
COMT	도파민, 노르에피네프린 및 에피네프린 제거 속도 - 기본적인 유전적 요인.	Val158Met (rs4680) — Val/Val (전사형)이 가장 관련성이 높습니다.	주요 코카인 취약성 유전자 — 이 정보는 자료에서 명시적으로 언급합니다. Val/Val (전사자) 유형의 빠른 COMT: 기본 상태에서 도파민이 빠르게 제거됨 → 평탄하고, 자극 부족한 기본 상태 → 코카인은 일시적으로 이러한 빠른 제거를 극복하는 도파민 과잉을 제공합니다. Val/Val 유형에 대한 회복 전략은 진정한 강렬함과 높은 수준의 자연적인 즐거움을 주는 삶을 구축하는 것입니다. 차분하고 조용한 삶은 이 체질에는 항상 부족하게 느껴질 것입니다. 자신이 원하는 사람이 되기 위한 회복 계획을 세우지 마십시오. 자신이 가진 뇌에 맞는 회복 계획을 설계하십시오.
DAT1 / SLC6A3	도파민 수송체 — 코카인의 작용 기전의 주요 표적.	10-반복 VNTR 알레르기 (rs28363170)	도파민 수송체는 코카인이 차단하는 분자입니다. DAT1 변형은 기본적인 DAT 밀도와 기능에 영향을 미칩니다. 더 높은 DAT 발현(10 회 반복 알레르)을 가진 사람들은 기본적으로 도파민이 더 빠르게 제거되며, 따라서 코카인의 DAT 차단 효과가 DAT 발현량이 낮은 사람들보다 훨씬 더 극적으로 해소되는 것으로 느껴질 수 있습니다. 또한 ADHD 와 관련이 있는데, DAT1 10 회 반복은 ADHD 와 관련이 있으며, 코카인은 ADHD 의 자가 치료 경로로 알려져 있습니다.
DRD2 / ANKK1	도파민 D2 수용체 밀도 - 코카인의 도파민 과다 작용을 받는 수용체.	Taq1A (rs1800497) — A1 알레르	A1 알레르겐(D2 수용체 밀도 감소)은 보상 결핍 증후군을 유발하며, 이는 만성적으로 "충분하지 않다"는 상태를 야기합니다. 여기에 Val/Val COMT(빠른 제거 속도)와 D2 수용체 밀도 감소가 함께 작용하면, 코카인은 실제로 심각한 도파민 결핍에 대한 완화를 제공하는 것처럼 느껴질 수 있습니다. 회복은 여러 가지 도파민 생성 경로를 동시에 구축해야 합니다. 단일 공급원의 자연적인 보상은 이러한 이중 결핍 상태에서는 항상 불충분하게 느껴질 것입니다.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	세로토닌 수송체 발현 - 코카인 작용의 이차적인 표적.	짧음/짧음, 김/김, 또는 이형접합체 알레르	코카인은 SERT(세로토닌 수송체)를 차단합니다. SLC6A4 유전자 변이는 기본 세로토닌 수송체 발현 수준을 결정하며, 따라서 코카인의 세로토닌 효과의 정도에 영향을 미칩니다. "긴/긴" 유전형질을 가진 사람(높은 SERT 발현)은 코카인으로 인해 특히 두드러진 세로토닌 효과를 경험할 수 있습니다. 이러한 효과에는 사회적 친밀감, 자신감 및 감정 고양 등이 포함될 수 있습니다. 회복 과정에서는 도파민뿐만 아니라 세로토닌의 재건을 다루어야 합니다.
MTHFR	메틸화 - 신경전달물질 합성의 기초	C677T (rs1801133), A1298C	MTHFR 변이는 도파민 및 세로토닌 합성 효율을 저하시켜, 코카인 사용을 유발하는 DAT1/COMT/DRD2 결핍 현상을 악화시킵니다. 5-MTHF 는 MTHFR 변이

		(rs1801131)	보유자에게 종종 코카인 회복에 혁신적인 변화를 가져다주는데, 이는 다른 보충제로는 해결할 수 없는 실제 합성 부족 문제를 해결하기 때문입니다. 초기 회복 단계에서 나타나는 무미건조하고 둔탁한 상태는 단순히 금단 현상뿐만 아니라 메틸화 결핍 상태일 수도 있습니다.
DRD4	새로운 것을 추구하는 성향, 도파민 민감성, 보상에 대한 반응.	7 번 반복 대립 유전자 (rs1800955)	DRD4 7 반복 변이 보유자는 새로운 것을 추구하고 충동적이며 보상에 민감합니다. 이 변이는 주의력 결핍 과잉 행동 장애 (ADHD) 및 각성제 사용 장애에서 현저하게 높은 비율로 나타납니다. 만약 DRD4 7 반복과 Val/Val COMT, 그리고 DRD2 A1 유전자가 함께 존재한다면, "워리어" 체질의 새로운 경험과 강렬함에 대한 욕구가 더욱 증폭됩니다. 회복 프로그램은 진정한 새로움, 도전, 예측 불가능한 보상을 반드시 포함해야 하며, 구조화된 지루함은 견딜 수 없습니다.
CYP3A4	간에서 코카인을 분해하는 주요 물질.	유도제와 억제제.	CYP3A4 는 코카인의 주요 간 대사 효소입니다. CYP3A4 억제제(플루코나졸, 자몽, 특정 항생제)는 코카인의 혈중 반감기를 연장하고 그 효과를 증폭시킬 수 있습니다. CYP3A4 유도제는 배설 속도를 가속화합니다. 또한 중요한 점은 다음과 같습니다. 코카인과 알코올이 함께 복용될 경우, 코카에틸렌이 생성됩니다. 간의 에탄올 대사 효소가 코카인 대사에 관여하여 이보다 더 독성 있는 대사 물질을 만들어냅니다.
BDNF	신경 가소성: 코카인으로 손상된 도파민 회로의 복구 메커니즘.	Val66Met (rs6265)	코카인은 전전두피질과 해마에서 BDNF 를 직접적으로 억제하는데, 이것이 인지 기능 저하의 주요 원리 중 하나입니다. MTHFR 유전자 변이를 가진 사람들은 기본적으로 BDNF 분비량이 적기 때문에, 코카인이 BDNF 를 억제하는 효과가 더욱 심하게 나타납니다. 따라서 MTHFR 유전자 변이를 가진 사람들에게는 운동이 필수적입니다. 왜냐하면 운동은 코카인에 의해 고갈된 BDNF 를 생성하는 가장 중요한 방법이기 때문입니다.

표현형 분석 (검사 결과 없이)

이 컴파일러의 현상 분석 도구는 특히 코카인에 대해 매우 정확한데, 그 이유는 "워리어" 프로필이 독특한 행동 특징을 가지고 있기 때문입니다.

- 코카인이 당신을 가장 활기차고, 지적이며, 능력이 뛰어난 자신의 모습으로 느끼게 했습니까? 단순히 "흥분"이 아니라, 실제로 자신의 잠재력을 최대한 발휘한 상태였습니까? → 강한 전사형 COMT (Val/Val) 유전자 특징. '잠재력'을 경험하는 것은 뇌가 필요로 하지만 자연적으로 유지할 수 없는 수준의 도파민 신호 때문입니다.
- 주로 사회적 상황에서 코카인을 사용하셨습니까? 예를 들어, 회사 행사, 파티, 외출 등에서 사용했으며, 코카인이 사회생활에 도움이 된다고 느끼셨습니까? 세로토닌 관련 성분이 두드러질 수 있으며, SLC6A4 유전자 변이가 특히 강한 사회적 효과를 설명할 수 있습니다.
- 첫 번째 줄로는 충분하지 않았고, 항상 다른 내용으로 이어졌습니다. → 고전적인 DAT1 10 회 반복과 DRD2 A1 결핍은 보상 시스템의 역치를 높였으며, 이는 코카인이 따라가지 못할 정도로 빠르게 발생했습니다.
- ADHD 진단을 받거나 ADHD 가 의심되는 경우: DAT1 10 회 반복 + DRD4 7 회 반복 연관 가능성. 코카인의 DAT 차단은 메틸페니데이트의 작용 방식과 구조적으로 유사합니다. 이는 실제 ADHD 증상을 완화하기 위한 자가 치료였을 수 있습니다.
- 우울하지 않지만 무기력한 느낌이 드나요? 마치 세상이 더 흥미로워야 하는데 그렇지 않은 것처럼 느껴진다면, 이는 전형적인 Val/Val COMT 유전자 변이를 가진 사람의 특징일 수 있습니다. 이러한 무기력함은 약물 없이도 신체가 스스로 회복하려는 과정에서 나타나는 현상입니다. 이는 실제적이며 생물학적인 반응이며, 회복을 위한 설계 목표에 해당합니다.

섹션 3 - 디톡스 프로토콜

THE CENTURION — 추락은 회복이 시작되었음을 알리는 신호입니다.

코카인 금단 증상은 알코올 및 벤조디아제핀과 같은 약물에서 나타나는 발작 위험을 유발하지 않습니다. 또한, 급성 코카인 사용으로 인해 발생하는 심혈관 위험도 없습니다. 대신, 코카인 금단은 시스템이 과도하게 자극된 후 완전히 비워진 상태로 인해 발생하는 극심한 도파민 감소를 유발합니다.

이 자료는 각성제에 대해 다음과 같이 명확하게 설명합니다: 시스템이 저전력 모드입니다. 아무것도 좋게 느껴지거나 할 가치가 없습니다. 각성제 금단 증상에 대한 음향 프로토콜은 60-80 BPM, 따뜻한 음색, 메이저 키이지만 부드러운 것을 권장합니다. 왜냐하면 고에너지 입력을 소진된 시스템에 강제로 주입하는 것은 활성화가 아니라 공허한 불협화음을 유발하기 때문입니다.

코카인 금단 증상은 의학적으로 심각한 위험을 초래하지는 않지만, 정신적으로 매우 고통스러울 수 있습니다. 이러한 정신적 고통의 정도는 코카인이 얼마나 중요한 신경생물학적 욕구를 충족시켜 주었는지에 비례합니다.

금단 증상 발생 시기:

* 초기 단계 **(12-48** 시간**):** 불안, 초조, 불면증, 식욕 부진.
* 중간 단계 **(3** 일**-1** 주일**):** 우울감, 피로감, 집중력 저하, 근육통, 메스꺼움.
* 후기 단계 **(1** 주일**-**몇 달**):** 심리적 문제 악화, 재발 위험 증가.

[참고**:** 개인의 특성에 따라 금단 증상과 지속 기간이 다를 수 있습니다.**]**

단계	생물학	증상	무엇을 해야 할까요?
사고 발생 후 0~24 시간.	도파민, 세로토닌, 노르에피네프린 수치가 고갈됨; D2 수용체 감소; 보상 체계가 최저 수준임; HPA 축이 소진됨.	심각한 피로감과 과다 수면, 심한 우울증 및 불쾌감, 극심한 식욕 (특히 설탕 및 탄수화물에 대한 갈망), 불안과 함께 오는 피로, 강렬한 약물 갈망.	수면. 식사. 수분 섭취. 프로토콜 01 실행. 지금은 회복을 위한 시작일 뿐이며, 회복 불능 상태에 빠지는 것을 막기 위해 몸이 보내는 긴급한 신호입니다. 이 과정을 받아들이세요.
신혼여행 (1 일~3 일)	도파민 시스템의 일시적인 부분적 회복; 일부 D2 수용체의 민감성 회복; HPA 축이 부분적으로 정상화됨; 회복에 대한 잘못된 인상.	충격 이후의 회복: 에너지가 돌아오고, 기분이 나아지며, 인지 능력이 향상되는 시기는 "이제 최악은 지나갔다"라고 느끼게 할 수 있습니다.	신혼여행 기간을 회복으로 착각하지 마세요. 이는 부분적인 회복일 뿐이며, 정상 상태가 아닙니다. 다음 단계에서 갈망이 다시 나타날 것이며, 종종 더 강하게 돌아올 것입니다. 이 기간 동안 영양제 복용량을 늘리고, 운동 루틴을 확립하고, 앞으로 닥칠 더 어려운 시기에 대비하기 위해 환경을 조성하세요.
금단 증상 완화 기간 (3 일~28 일)	DRD2 수용체의 다운레귤레이션이 새로운 낮은 기준선에서 안정화됨; 도파민 합성은 회복되고 있지만 아직 코카인 사용 전 수준에 도달하지 못함; BDNF 가 억제됨; 무쾌감증이 주요 증상임.	지속적인 무쾌감증 – 이전에 즐거움을 주었던 활동으로부터 기쁨을 느끼지 못하는 상태; 자극에 의해 유발되는 강렬한 갈망; 우울증; 인지 기능 저하; 수면 장애; 짜증; 피로.	이것은 가장 위험한 재발 시기입니다. 고양된 상태가 기억되고, 회복의 무미건조함이 느껴지며, "단 한 번만 더 약을 하면 기분이 좋아질 거야"라는 논리가 설득력 있게 다가옵니다. 환경 재설계(프로토콜 05)는 매우 중요합니다. 모든 보충제 프로토콜을 실행하고 있습니다. 운동을 시작하며, BDNF 는 회복 신호입니다. 지원 시스템은 필수적입니다.
초기 회복 단계	DRD2 수용체의 발현이 눈에	감정의 범위가 점진적으로 개선됨;	코카인 금단 증상(PAWS)은 갑작스럽고

(1~3 개월)	띄게 증가하고 있으며, BDNF 는 회복 중이고, 도파민 합성은 정상화되고 있으며, 세로토닌 시스템은 재건 과정을 거치고 있고, HPA 축은 안정화되고 있습니다.	진정한 즐거움이 다시 나타남; 인지 능력이 꾸준히 향상됨; PAWS(금단 증상) 발생 가능성이 있음; 갈망은 지속적이기보다는 간헐적으로 나타나며, 특정 자극에 의해 유발됨.	강렬한 갈망(종종 특정 환경적 요인에 의해 유발됨)과 함께 나타나는 도파민 부족으로 인한 불쾌감의 패턴을 따릅니다. 유발 요인을 꼼꼼하게 기록하십시오. D2 수용체가 회복되면서 자연적인 보상 체계가 점차 효과를 발휘합니다.
안정화 단계 (3 개월 ~12 개월)	D2 수용체의 상당한 회복; 도파민 및 세로토닌 시스템이 대부분 정상화됨; 꾸준한 운동을 통해 BDNF 수치가 기준선과 같거나 그 이상으로 유지됨; 인지 기능 회복.	거의 정상적인 쾌락 능력; 일시적인 갈망은 주로 상황에 따라 발생; 삶의 진정한 즐거움을 느낄 수 있음; 동기 부여가 회복 중; 자아 재구축이 진행 중.	자연적인 중독 구조(제 6 절)가 완전히 작동하기 시작합니다. 적절한 환경이 주어지면, "전사"의 뇌는 항상 필요했던 진정한 강렬함을 찾습니다. 이 자료집의 C-28 항목은 다음과 같이 변경되었습니다: "무의 올림피아인"에서 "진실된 것의 올림피아인"으로 변화하고 있습니다.

코카인 중독 회복 과정에서의 **PAWS (Post-Acute Withdrawal Syndrome,** 급성 금단 증상 후 증후군)

[내용은 여기에 들어갑니다.]

⚠ 코카인 금단 증상 중 "코카인 갈망"은 갑작스럽고 강렬한 욕구를 특징으로 하며, 종종 특정 자극(소리, 냄새, 장소, 사람)에 의해 유발됩니다. 이것을 "자극 반응성"이라고 하며 매우 강력합니다. 이 증상이 나타나기 전에 중단 프로토콜을 준비하십시오.

코카인 중단 후 발생하는 후유증 증후군은 주로 특정 자극에 의해 유발되는 갈망으로 특징지어지며, 이는 중독 의학에서 가장 강력한 자극 반응 패턴 중 하나입니다. 도파민 시스템은 코카인과 관련된 특정 자극에 대해 강렬한 기대감을 느끼도록 훈련됩니다. 회복 초기 몇 달 동안, 특정한 노래, 특정의 사회적 상황, 또는 특정 환경의 냄새와 같은 요소들이 조차도 초기 금단 증상과 거의 동일하게 느껴지는 갈망 상태를 유발할 수 있습니다.

이는 재발이 아닙니다. 현재 약물 사용 때문이 아니라, 학습된 도파민 회로가 작동하는 것입니다. 대응은 제 5 절에 설명된 중단 프로토콜을 즉시 실행하며, 어떠한 협상도 없이 진행해야 합니다.

섹션 4 - 생물학적 재건

코카인 회복은 세 가지 시스템을 동시에 재건하는 것을 필요로 합니다: 도파민(보상 및 동기 부여), 세로토닌(사회적 교감 및 기분 안정), 그리고 노르에피네프린(에너지 및 각성). 코카인이 유발한 삼중 신경전달물질 재흡수 억제를, 우리는 삼중 재건 전략으로 대응합니다. 이러한 모든 과정의 기반에는 메틸화가 있습니다. 신체적 합병증(심장, 비강, 감염)으로부터의 회복은 신경학적 재건과 함께 진행됩니다.

4.1 — 메틸화 기초

만성 코카인 사용으로 인한 삼중 모노아민 고갈은, 존재하는 경우 MTHFR 변이로 인한 메틸화 장애가 더 심화시킵니다. 적절한 메틸화된 폴산과 비타민 B12 가 부족하면, 도파민, 세로토닌 및 노르에피네프린의 합성 경로가 제공되는 전구 물질과는 관계없이 정상적인 수준으로 작동할 수 없습니다.

보충제	용량	시간	코카인 관련 참고 사항:
5-MTHF (L-메틸엽산)	하루에 400~1000 마이크로그램 복용.	아침 식사.	코카인의 삼중 모노아민 고갈은 매우 효율적인 신경전달물질 합성 경로를 필요로 합니다. 5-MTHF 는 세 가지 모노아민 시스템 모두에서 속도 제한 요인 역할을 하는 보조 인자입니다. MTHFR 변이 보유자로, 코카인 사용이 부분적으로는 근본적인 합성 결핍을 완화하기 위한 자가 치료의 일환이었던 경우, 5-MTHF 는 초기 회복 단계에서 가장 효과적인 단일 보충제인 경우가 많습니다. 400mcg 으로 시작하여 천천히 증량하십시오.
메틸코발라민 (비타민 B12)	1000–2000mcg	아침, 점막 투여.	5-MTHF 와 상승 효과를 나타냅니다. 코카인 사용 및 관련 생활 습관 요인(영양 불균형, 알코올 동반 사용, 수면 부족)은 비타민 B12 고갈을 유발할 수 있습니다. 코카인의 노르에피네프린 효과는 메틸화 주기에 상당한 부담을 주므로, 적절한 비타민 B12 섭취는 메틸화 주기와 신경계 회복 모두를 지원합니다.
P5P (활성 비타민 B6)	25–50mg	안녕하세요.	도파민 합성(DOPA 탈탄산 효소), 세로토닌 합성(aromatic 아미노산 탈탄산 효소) 및 노르에피네프린 합성(도파민 베타-하이드록실라제)의 보조 인자. 코카인의 삼중 시스템 고갈은 P5P 의존성 효소에 비정상적으로 높은 부담을 줍니다. 피리독살-5-인산 형태만 사용하십시오.
글리신산 마그네슘	400-600mg (원소 기준)	아침과 저녁	코카인은 마그네슘을 현저하게 감소시킵니다. 이는 대사 과정에 의한 직접적인 영향과 함께, 폭주 주기의 불균형한 영양 섭취 및 수면 부족으로 인한 간접적인 영향 때문입니다. 마그네슘 결핍은 불안, 인지 기능 저하, 심혈관 위험 증가, 그리고 수면의 질을 악화시키는데, 이는 코카인 회복 과정에서 중요한 문제입니다. 적절한 양의 마그네슘 섭취는 불안 감소에 상당한 효과를 나타낼 수 있으며, 종종 며칠 이내에 그 변화가 느껴집니다.
아연	하루에 20~30mg 복용.	저녁 식사	아연은 도파민 합성 및 모노아민 경로의 여러 효소 기능에 필수적입니다. 코카인 사용과 관련된 영양 불균형은 아연을 고갈시킵니다. 또한 면역 기능을 지원하며, 특히 레바미솔로 인한 백혈구 감소증 위험을 고려할 때

			중요합니다.

4.2 — 도파민 재건

센추리온: 전사 두뇌의 주요 목표 - 결코 충분하지 않았던 신호를 재건하다.

도파민 재건은 코카인 회복의 핵심적인 생물학적 목표입니다. 코카인을 사용하기 전에는 도파민이 너무 빨리 소모되었고, 회복 과정에서는 코카인이 더욱 빠르게 도파민을 고갈시켰습니다. 이는 이중으로 심각한 결핍을 초래하며, 의도적이고 다각적인 재건 전략이 필요합니다.

보충제	용량	시간	코카인 관련 참고 사항:
L-티로신	하루에 500~2000mg 복용.	아침 식사, 단백질 제외.	직접적인 도파민 전구체입니다. 이 자료는 특히 워리어 COMT 코카인 회복을 위해 티로신을 구체적으로 언급합니다. 500mg 으로 시작하여 반응에 따라 용량을 조절하십시오. 단백질 섭취 30 분 전 또는 2 시간 후에 복용하십시오. 아미노산 경쟁으로 인해 음식과 함께 섭취하면 효과가 제한될 수 있습니다. L-티로신이 불안을 유발하는 경우(드물지만 가능), 더 부드러운 작용 방식을 가진 NALT(N-아세틸 L-티로신)로 전환하십시오.
Mucuna pruriens (L-도파 공급원)	100~300mg L-도파 환산량	아침 식사, 단백질 제외.	자연적인 L-도파 공급원: 티로신보다 도파민으로 전환되기 쉬움. 이 자료는 특히 워리어의 회복을 위해 *Mucuna pruriens*를 구체적으로 언급합니다. 또한 기분에 도움이 될 수 있는 다른 알칼로이드가 포함되어 있습니다. 고용량의 *Mucuna*와 L-티로신을 함께 복용하지 마십시오. 둘 중 하나를 주성분으로 선택하십시오. *Mucuna*는 티로신보다 효과가 빠르고 강렬하며, 일부 워리어 체질의 사람들은 이러한 특성을 선호합니다.
유리딘 일인산 + DHA + CDP-콜린 (뇌 기능 강화 조합)	UMP 250–500mg + DHA 1g + CDP-콜린 250mg	좋은 아침입니다.	D1/D2 수용체의 합성 및 밀도를 상승시키는 효과가 있으며, 처방전 없이 사용할 수 있는 가장 과학적 근거가 탄탄한 수용체 증가 방법입니다. 이는 만성 코카인 사용으로 인해 발생하는 주요 약리학적 문제인 D2 수용체 감소를 직접적으로 해결합니다. "Brain Stack"은 급격한 증상 완화보다는 몇 주에서 몇 달에 걸쳐 서서히 구조적인 개선을 가져옵니다.
NAC (N-아세틸 시스테인)	하루에 600~1800mg 을 여러 번 나누어 복용합니다.	아침과 저녁 식사 시 복용.	축면의 글루타메이트 항상성을 회복하여 코카인 중독으로 인한 글루타메이트-도파민 불균형을 직접적으로 해결합니다. 여러 임상 시험에서 NAC 가 코카인 사용 장애 환자의 갈망 감소에 효과적이라는 사실이 입증되었습니다. 이는 특히 코카인과 관련하여 가장 강력한 효능을 가진 보충제 중 하나입니다. 즉시 코카인 복용을 중단하십시오.
로디올라 로세아	300~600mg 표준화된 용량	안녕하세요.	도파민 및 세로토닌 조절; 항스트레스, 피로 해소 효과. 특히 2~8 주 차에 무쾌감증과 동기 부여 부족이 심할 때, 전구체 조합만으로는 충분하지 않을 경우 유용합니다. 초기 코카인 회복 단계에서 나타나는 무기력감을 로디올라의 부드러운 도파민 조절 효과가 자극 없이 완화해 줍니다.

4.3 — 세로토닌 재건

센추리언: 코카인이 만들어냈던 사회적 유대감을 되살려보자.

메스암페타민 가이드에서는 세로토닌 재건이 이차적인 목표인 반면, 코카인 회복 과정에서는 그것이 주요 목표 중 하나입니다. 코카인의 SERT 차단은 사회적 자신감, 정서적 따뜻함, 그리고 대인 관계의 편안함을 제공했는데, 이러한 것들이 회복 과정에서 눈에 띄게 사라집니다. 초기 코카인 회복 과정에서의 사회적 위축과 대인 관계의 무미건조함은 상당 부분 세로토닌과 관련이 있습니다.

보충제	용량	시간	코카인 관련 참고 사항:
5-HTP	50-150mg	저녁 시간, 잠자리에 들기 30 분 전.	세로토닌 전구체: 세로토닌 재건을 위한 가장 직접적인 보조 방법입니다. 저녁에 복용하면 기분과 수면에 도움이 됩니다. 회복 과정에서 사회적 및 대인 관계 측면, 즉 코카인의 세로토닌 효과가 제공했던 안정감을 되찾는 것이 종종 5-HTP 복용 후 2~4 주 이내에 눈에 띄게 개선됩니다. SSRI 와 함께 복용할 경우 의사의 지시 없이 복용하지 마십시오.
L-트립토판	500~2000mg	저녁 식사, 단백질 제외.	5-HTP 의 대체 또는 보완제: 작용 속도가 느리고 부작용이 적습니다. 어떤 사람들은 트립토판과 저용량 5-HTP 를 함께 복용하는 것이 각각 단독으로 복용하는 것보다 더 효과적이라고 생각합니다. 단백질과의 경쟁적인 흡수를 고려하여 복용하십시오.
이노시톨	4-12g 매일 (용량 조절).	식사로 나누어 드세요.	세로토닌 수용체 민감도를 조절합니다. 또한 불안 및 강박 장애에 대한 증거도 있으며, 이는 다른 약물 중독 회복보다 코카인 중독 회복에서 더 흔하게 나타납니다. 코카인 갈망의 반복적이고 강박적인 특성은 이노시톨의 세로토닌 수용체 효과에 특히 잘 반응합니다.
오메가-3 지방산 중 EPA 함량이 높음.	하루에 2~4g (EPA 함량이 DHA 보다 높아야 함).	음식과 함께, 아침에.	EPA 함량이 높은 오메가-3 는 기분 및 우울증 개선에 가장 강력한 효과를 보이는 것으로 나타났으며, 코카인 금단으로 인한 세로토닌 관련 우울증을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다. DHA 는 수용체의 회복을 위한 세포막의 유동성을 지원합니다. EPA:DHA 비율은 기분에 영향을 미치며, 2:1 또는 3:1 의 EPA:DHA 비율이 우울 증상 개선에 효과적인 것으로 입증되었습니다.

4.4 — ADHD 관련 질문

THE CENTURION — 코카인 사용 장애의 가장 흔하면서도 간과되는 원인.

코카인은 재흡수 억제제로, 구조적 약리학적으로 메틸페니데이트(리탈린)와 유사합니다. 코카인이 ADHD 가 없는 사람들에게는 쾌감을 유발하는 것과 달리, 동일한 도파민 수송체 차단 작용은 ADHD 환자에게 실제적인 인지 기능 정상화 및 집중력 향상을 가져옵니다. 코카인은 수십 년 동안 ADHD 의 주요 자가 치료 방법이었으며, 일반적으로 ADHD 는 "코카인을 사용하면 집중이 된다"라는 증상 표현이 정신과 진료로 이어지지 않기 때문에 오랫동안 진단되지 않은 채 코카인 남용이 지속되는 경우가 많습니다.

DAT1 10 회 반복 변이와 DRD4 7 회 반복 변이는 모두 코카인 중독 위험과 관련되어 있으며, 또한 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)의 가장 강력한 유전적 지표 중 하나입니다. 이러한 연관성은 우연이 아닙니다.

만약 코카인을 주로 집중력, 생산성 또는 인지 능력 향상을 위해 사용했으며, 복용하지 않을 때 주의력, 정리 정돈 및 과제 수행에 상당한 어려움을 겪는다면, ADHD 평가가 회복 과정에서 중요한 부분입니다. 비자극성 ADHD 치료제(Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine)는 중독 위험이 있는 자극제 없이도 ADHD 증상을 완화할 수 있습니다. 중독 전문 정신과 의사와 상담하십시오.

4.5 — 신체 회복 — 비강, 심혈관 및 감염 관련

센추리언: 뇌와 함께 손상된 신체.

코 손상 (비강 흡입 사용자): 만성 코카인 흡입은 비점막 위축, 코중격 천공을 유발하며, 심한 경우 입천장 부식으로 이어질 수 있습니다. 만성적인 비강 흡입을 하는 사람은 이비인후과 진료를 받는 것이 좋습니다. 식염수 비강 세척(**NeilMed** 또는 네티팟)을 매일 하면 점막 회복에 도움이 됩니다. 비타민 **C** 와 아연은 조직 치유를 돕습니다. 경미하거나 중등도의 경우, 사용을 중단하면 완전한 회복이 가능하지만, 구조적인 손상(천공)은 수술적 개입이 필요할 수 있습니다.

심혈관 평가: 상당한 코카인 사용 이력이 있는 사람은 반드시 심장 검사를 받아야 합니다. 이는 부정맥 또는 과거 허혈의 증거를 확인하기 위한 심전도(**ECG**), 혈압 모니터링, 그리고 증상이 있거나 코카인 사용량이 많은 경우 심장 초음파 검사를 포함합니다. 코카인으로 인한 심근병증(만성적인 교감신경 과활성화로 인해 커지고 약해진 심장)은 장기간의 과도한 사용에서 나타나며, 이 경우에는 심장내과 진료가 필요합니다.

감염성 질환: 정맥 코카인 사용자: **HIV**, **C** 형 간염, **B** 형 간염 검사. 발열, 심잡음 또는 전신 증상이 있는 경우, 감염성 심내막염 평가. 코카인 사용이 성적 활동과 관련된 경우, 성병 검사 (코카인 사용과 성적 억제 감소는 밀접하게 관련됨).

레바미솔 모니터링: 회복 시작 시점에 완전 혈구 검사(**CBC**)를 실시합니다. 아세포증 증상(발열, 구강 궤양, 감염에 취약함)이 나타나면 즉시 응급 진료를 받으십시오. **CBC** 검사를 **1** 개월 및 **3** 개월 후에 다시 실시합니다.

4.6 — 수면 재구성

코카인과 수면은 특정한 관계를 갖습니다: 코카인은 사용 중 심각한 불면증을 유발합니다 (높아진 노르에피네프린 활성화는 수면을 방해). 이후에는 신체가 지쳐 회복 시간을 필요로 하기 때문에 과도한 졸음이 나타납니다. 만성적인 폭주-회복 주기는 심각한 생체 리듬 장애를 유발하며, 이는 회복 후에도 몇 주 동안 지속될 수 있습니다.

- 멜라토닌: 0.5~1mg 을 혀 밑에 놓고, 취침 시간 30~60 분 전에 복용합니다. 불규칙한 생활로 인해 생체 시계가 반복적으로 교란되는 경우, 적절한 시간에 멜라토닌을 복용하면 이를 재조정하는 데 도움이 됩니다.
- 글리신산 마그네슘: 1 일 복용량 400mg (순수 마그네슘 기준). 수면 문제와 초기 코카인 금단 증상 중 불안감을 완화하는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 글리신: 3~5g, 잠자리에 들기 30 분 전에 복용합니다. 체온 감소와 NMDA 공동 작용을 통해 수면 구조를 지원합니다.
- 5-HTP: 저녁에 50~100mg 복용. 세로토닌 재건은 수면 시작 및 렘(REM) 주기를 지원합니다.
- 타트 체리 추출물: 매일 저녁 480mg 복용. 천연 멜라토닌 공급원이며, 항염증 효과가 있습니다.
- L-테아닌: 저녁에 200mg 복용합니다. 이는 초기 코카인 회복 단계에서 지속되는 인지 과잉 행동을 줄이고 수면 유도를 돕습니다.

자극제 금단 증상 완화를 위한 청각 프로토콜 (수면): 수면 유도를 위해 델타 바이노럴 비트(0.5–4 Hz)를 사용합니다. 최대 60–70 BPM, 주변 소리, 드론, 자연의 소리를 활용합니다. 갑작스러운 변화나 거친 전환은 피해야 합니다. 낮은 볼륨으로 설정하십시오. 코카인 복용 후 과민해진 신경계는 자극적인 오디오에 의해 불안정해질 수 있습니다.

4.7 — 펩타이드 지원 계층

펩타이드	코카인 회복 과정에서의 기전.	시간	알림
BPC-157	도파민 및 세로토닌 시스템 조절; 연구 모델에서 코카인으로 인한 도파민 감소를 직접적으로 상쇄함; 장-뇌 축 복구; 신경 보호; BDNF 발현 촉진.	1 일차, 중단 후 – 매일	BPC-157 은 직접적인 도파민 시스템 조절 특성으로 인해 코카인 회복에 가장 중요한 펩타이드입니다. 동물 모델 연구에서 BPC-157 이 코카인을 포함한 각성제 사용으로 인한 도파민 시스템의 혼란을 특이적으로 개선하는 것으로 나타났습니다. 경구 또는 피하 투여가 가능합니다. 장-뇌 연결 회복은 중요합니다. 왜냐하면 코카인 사용은 장내 미생물 균형을 심각하게 파괴하고, 장에서 생성되는 말초 세로토닌 생산을 저해하기 때문입니다.
세막스	BDNF 및 NGF 증가; 인지 능력 향상; 도파민 및 세로토닌 조절; 전전두피질 지원. 코카인은 전전두피질에서 BDNF 를 직접적으로 억제합니다.	1 주차부터	코카인은 전두엽의 BDNF 를 직접적으로 억제하여 인지 기능 저하를 유발하는 주요 기전 중 하나입니다. 세막스는 BDNF 를 자극하는 효과를 통해 이러한 기전에 직접적으로 반대 작용을 합니다. 코카인 회복 과정에서 나타나는 혼란스러운 사고, 의사 결정 능력 저하, 충동성은 세막스의 전두엽 지원에 의해 개선될 수 있습니다. 비강 점막 투여.
셀랭크	GABA 및 세로토닌 조절을 통해 불안 완화 효과를 나타내며, 의존성을 유발하지 않습니다. 세로토닌 성분은 코카인의 SERT 작용 기전에 직접적으로 관련됩니다.	1 주차~8 주차 - 불안 완화를 위해 필요에 따라 복용.	셀란크의 세로토닌 작용 기전은 다른 각성제와 비교했을 때 코카인 회복에 특히 중요합니다. 이는 셀란크가 코카인의 효과 중 세로토닌 측면을 해결하는 동시에 GABA 수용체 작용을 통해 불안을 감소시키기 때문입니다. 중독성이 없습니다. 비강 투여 방식입니다.
에피탈론	수면 구조; 텔로미어 보호; 송과체 경로; 생체 리듬 정상화.	1 주차 ~ 4 주차	코카인 과다 복용과 그에 따른 후유증으로 인한 생체 리듬의 혼란은 몇 주 동안 지속될 수 있습니다. 에피탈론은 뇌하수체 경로와 생체 리듬 정상화를 직접적으로 지원합니다.
Dihexa	시냅토제네시스; HGF/c-Met 경로; 코카인으로 인한 BDNF 억제로 손상된 전전두피질 및 해마에서 새로운 시냅스 연결을 촉진합니다.	1~3 개월	코카인의 BDNF 억제와 그로 인한 시냅스 효과는 디헥사(Dihexa)를 통해 시냅스 형성 단계에서 해결될 수 있습니다. 매우 강력하므로 최소 용량으로 시작하십시오. 제한적인 인체 데이터가 있지만, 코카인으로 인한 전두엽 손상에 대한 강력한 작용 기전적 근거가 있습니다.

섹션 5 — 코카인 갈망 — 이해 및 중단 방법.

센추리언: 가장 빠르고, 반응성이 뛰어난 각성 효과를 제공하는 각성제.

코카인 갈망은 중독 의학에서 가장 강렬하고 자극에 민감하게 반응하는 것들 중 하나입니다. 코카인이 뇌에 학습시킨 도파민 예측 신호는 놀라운 힘과 속도를 가지고 있습니다. 특정 자극(특정 소리, 흰 가루의 모습, 약물 사용과 관련된 사회적 상황, 특정한 냄새)을 감지하는 즉시, 도파민 예측 회로가 거의 최대 강도로 활성화됩니다.

이는 사고 과정이 아닙니다. 이는 사전 인지 신경학적 현상입니다. 뇌는 전전두피질이 평가할 시간을 갖기 전에 예비 도파민 신호를 생성합니다. 이것이 바로 "그냥 생각하지 마세요"라는 접근 방식이 코카인에 대해 효과가 없는 이유입니다. 갈망은 생각이 시작하는 것이 아니라, 생각 이후에 발생합니다.

중단 프로토콜은 따라서 인지적 과정이 시작되기 전에 행동적인 측면을 먼저 갖춰야 합니다. 즉, 행동이 분석보다 먼저 이루어져야 합니다.

코카인 갈망 유발 요인 지도

트리거 유형	신경학적 사건.	중단 전략
환경적 단서 (가장 높은 강도)	특정 장소, 사람, 물건, 냄새, 음악, 사회적 상황 등 코카인 사용과 지속적으로 연결되는 모든 요소는 의식적인 갈망을 느끼기 전에 도파민 분비를 촉진할 수 있습니다.	즉시 해당 장소를 떠나십시오. 협상하지 마십시오. "잘 가"라고 말하는 것만으로는 충분하지 않습니다. 물리적으로 해당 환경에서 벗어나는 것이 가장 먼저 해야 할 행동이며, 다른 어떤 조치보다 우선합니다. 반응 유발 회로는 해당 환경이 필요합니다. 다른 모든 행동을 하기 전에 해당 환경에서 벗어나십시오.
사회적/성과 관련 내용	과거 코카인을 사용했던 업무 행사, 파티, 사교 활동 등의 상황에서, 뇌는 코카인이 그 상황에 앞서 나타났다는 것을 학습했기 때문에, 미리 도파민을 분비합니다.	고위험 사회적 상황에 대한 사전 계획: 늦게 도착하고 일찍 떠나세요; 술을 마시지 않는 지지자를 데려가세요; 미리 퇴장을 위한 변명을 준비하세요; 이벤트 전에 보충제 복용을 완료하세요. 코카인이 제공하는 사회적 자신감은 고위험 사회적 상황에 익숙해지기 전에 다른 방법(6 절)을 통해 구축해야 합니다.
도파민 부족으로 인한 갈망 (무감동).	초기 회복 단계에서 나타나는 무쾌감적이고 둔한 상태는 특정한 갈망을 유발합니다: "그냥 어떤 감각이라도 느끼고 싶다." 동기는 특정적으로 코카인을 원하는 것이 아니라, 그 둔함이 끝나는 것을 바라는 것입니다. 어떤 도파민 신호든 괜찮습니다. 코카인은 단순히 가장 빠르게 효과를 나타내는 수단이었을 뿐입니다.	이 갈망은 강도 높은 자연적인 도파민 자극을 필요로 합니다: 격렬한 운동 (가장 빠르게 도파민 효과를 얻을 수 있는 방법), 냉기 노출, 경쟁, 창의적 도전. 진정한 만족감을 주는 충분한 강도의 활동이어야 하며, 단순히 적절한 수준의 만족감으로는 부족합니다. "워리어" 체질은 반드시 이러한 강도 요구 사항을 충족해야 합니다.
사회적 자신감 욕구	약물 없이는 자신이 부족하다고 느끼는 상태로 사회 상황에 접근하는 것. 코카인이 제공했던 편안함, 자신감, 그리고 뛰어남이 사라지고, 술기운이 없는 평상시의 자신의 모습이 만족스럽지 않다고 느껴지는 상태.	5-HTP 와 사회적 상호작용 연습. 사회적 자신감은 부분적으로 약물학적인 요인(세로토닌 수송체 차단)에 기인하며, 부분적으로 행동적인 요인(코카인을 사용하는 사람들은 코카인의 영향을 받아 적극적인 사회적 활동을 수년간 지속해 왔음)에 기인합니다. 행동적인 요소는 위험도가 낮은 환경에서 의도적인 연습을 통해 재구축할 수 있습니다. 세로토닌 관련 요소는 5-HTP 와 자연적인 세로토닌 활성화 방법을 통해 지원될 수 있습니다.
후각 환상 (문헌에 기록됨).	이 자료는 특히 "케타민의 임상적 한계"와 더불어,	이 자료는 두 가지 유형을 구분합니다: 예방적(자극에

	[illegible] [illegible] [illegible]

섹션 6 — 중독 극복하기: 전사의 자연스러운 활력 찾기

센추리언 - 센추리언 페이퍼 **C-28,** 코카인 회복에 적용 - 전사의 두뇌가 필요로 하는 활력.

전사 체질에 필요한 것과 코카인이 제공했던 것에 대한 정보가 상세하게 기록되어 있습니다. 코카인은 평소 상태에서는 느낄 수 없는 "생동감"을 제공했습니다. 이는 안도나 위안, 또는 탈출이 아닙니다. 바로 생동감입니다.

"무의 올림피언"이라고 불리는 사람은 수년간 도파민 과다 분비를 통해 생동감을 얻어왔으며, 그는 놀라운 것을 이룰 수 있는 완벽한 잠재력을 가지고 있습니다. 코카인을 집착적으로 추구했던 엔진은, 적절한 방향이 제시된다면, 숙달, 경쟁, 봉사, 그리고 성취를 동일한 열정으로 추구할 수 있는 엔진입니다.

코카인 중독 회복을 위한 자연적인 접근 방식은 더 순한 삶이 아닙니다. 그것은 더욱 진실된 삶입니다. 이 뇌의 실제 요구 수준에 맞춰진 삶입니다.

전사의 자연적인 도파민 구조.

Source	도파민 강도	어떻게 구현할까요?	코카인 중독 회복을 위한 정보입니다. * **Recovery Kernel:** 자세한 내용은 **findahelpline.com**에서 확인하세요. * **Naloxone:** 코카인 과다 복용 시 사용될 수 있습니다. * **COMT, DRD2, MTHFR:** 유전적 요인이 회복에 영향을 미칠 수 있습니다. * **Blueprint:** 개인 맞춤형 회복 계획을 세우는 데 도움이 될 수 있습니다.
고강도 운동 - 특히 경쟁적인 활동	매우 높음 - 도파민, 노르에피네프린, 엔도르핀, BDNF 가 동시에 증가	달리기, 크로스핏, 무술, 경쟁 스포츠 - 매일, 45 분 이상. 강도는 어느 정도여야 하며, 중간 정도가 아니어야 합니다.	워리어 프로그램의 경우, 운동 강도가 지속 시간보다 더 중요합니다. 20 분 동안 전력 질주하는 인터벌 운동이 60 분 동안 가볍게 조깅하는 것보다 더 많은 도파민 신호를 생성할 수 있습니다. 코카인을 복용했을 때 활성화된 신경계는 유사한 신경 화학 반응을 일으키기 위해서는 실제적인 강도의 운동이 필요합니다. 이것은 반드시 지켜야 할 핵심 원칙입니다. 가장 먼저 이 부분을 구축하십시오.
직접 경쟁	매우 높음 - 사회적 요소는 도파민 분비를 개인적인 성취보다 최대 3~5 배까지 증가시킵니다.	경쟁 스포츠, 무술, 격투기, e 스포츠, 체스, 영업 경쟁, 토론.	승리, 즉 특정 순간에 특정 경쟁자를 능가하는 것에서 발생하는 도파민 분비는 가장 강렬한 자연적인 도파민 반응 중 하나입니다. 사회적 및 직업적 환경에서 코카인을 사용하여 성과를 향상시킨 사람에게, 경쟁은 코카인이 제공했던 사회적 중요성을 지닌 도파민을 제공합니다. 경쟁을 찾아 참여하십시오. 승리를 추구하는 것이 코카인이 작동시키는 원동력이었습니다.
높은 수준의 전문적인 성과	고성능 도파민과 사회적 인정.	대중 연설, 프레젠테이션, 기업가 정신, 영업, 공연 예술, 리더십	전사자의 두뇌는 압박 상황에서 뛰어난 성능을 발휘합니다. 스트레스 화학 물질을 빠르게 제거하는 Val/Val COMT 유전형을 가진 두뇌는 스트레스에 강하고 압박 속에서도 능력을 발휘합니다. 과거에 코카인이 전문적인 환경에서 제공했던 효과를, 회복된 전사자의 두뇌는

			합법적인 준비와 수행을 통해 얻을 수 있습니다. 코카인은 단기간의 효과를 제공했지만, 그 대가로 신뢰도를 잃게 됩니다. 진정한 역량을 키우면 지속적인 존경을 얻을 수 있습니다.
창의적 숙달과 성과 향상.	높음 - 특히 청중과 중요성에 따라	음악 공연, 코미디, 시각 예술 전시, 독자와 함께하는 글쓰기, 관객이 있는 모든 창작 활동.	코카인이 인위적으로 유발했던 창의적인 몰입 상태—훌륭한 대화, 영감을 주는 공연—는 진정한 창의적 숙련과 다른 사람들 앞에서 그것을 선보이는 연습을 통해 얻을 수 있습니다. 차이점은 코카인의 창의적인 상태는 빌려온 것이고 고갈시키는 반면, 진정한 창의적 숙련은 스스로 발전하고 성장한다는 것입니다.
차가운 환경에서의 노출과 운동의 조합.	매우 높음 — 노르에피네프린 급증 + BDNF + 엔도르핀; 이 조합은 2~3 시간 동안 지속되는 높은 기분을 유발합니다.	차가운 물에 몸을 담그는 것 (콜드 플런지) 후 운동; 또는 운동 후 찬물 샤워. 매일 가능한 경우 시행.	차가운 환경에 노출되는 것과 격렬한 운동을 결합하면 코카인의 NET 차단 효과와 유사한 노르에피네프린 급증이 발생하여 각성, 에너지 및 활력을 느끼게 됩니다. 이는 노르에피네프린 경로를 통해 작용하며, 심혈관 독성을 유발하지 않습니다. 코카인에서 도파민 성분만큼 노르에피네프린 성분을 중요하게 생각하는 사람들에게는 이 조합이 가장 효과적인 자연 대체 방법입니다.
사회적 깊이와 진정한 연결.	중간에서 높은 수준 - 옥시토신 + 엔도르핀 + 세로토닌	진정한 깊이를 가진 한두 가지 관계; 회복 커뮤니티; 다른 사람들과 함께하는 고강도 활동; 신뢰가 필요한 환경에서의 봉사.	코카인의 세로토닌 관련 사회적 효과, 즉 진정한 연결감, 대화에서의 뛰어난 능력, 진정으로 이해받고 다른 사람을 이해하는 느낌은 부분적으로 약리학적인 작용 때문이었지만, 코카인이 주는 "허락" 덕분에 완전히 현재에 집중하고 적극적으로 참여할 수 있게 해준 것도 중요한 이유였습니다. 회복 과정은 코카인 없이도 진정한 사회적 깊이를 되찾는 능력을 키워줍니다. 이는 도파민 회복보다 시간이 더 걸리지만, 훨씬 지속 가능한 효과를 가져다줍니다.
대규모 서비스 제공: 다른 사람들의 회복을 돕기.	높음 - 지속적임; 워리어에게 가장 안정적인 장기 도파민 공급원.	동료 회복 지원, 후원, 멘토링, 옹호 활동 등, 자신의 강점을 활용하여 다른 사람의 상황을 직접적으로 개선하는 모든 활동.	코카인 회복 과정에 있는 "전사형" 두뇌는 높은 기능, 압박 감내 능력, 강렬함 추구 성향을 가진 사람들 중에서 가장 효과적인 회복 코치 중 하나입니다. 코카인을 사용했던 경험이 있고, 그 이후의 삶을 구축한 사람은 돈으로 살 수 없거나 흉내낼 수 없는 무언가를 가지고 있습니다. 많은 사람들이 장기적인 코카인 회복 과정에서, 다른 사람들을 안내하는 역할을 하면서 가장 신뢰할 수 있고 진정한 도파민을 얻는다는 것을 발견합니다.

사회적 자신감 구축 방법: 약물 없이 재건하기.

센추리언: 코카인이 수행했던 세로토닌 관련 작용.

코카인의 SERT 차단이 제공하는 사회적 편안함, 자신감, 그리고 대화 능력은 사람들이 가장 적게 이야기하고 가장 그리워하는 코카인 사용의 측면 중 하나입니다. 많은 코카인 의존 환자에게 금단 상태에서의 사회생활은 단순히 코카인을 사용할 때보다 더 나쁘다고 느껴질 뿐만 아니라, 적극적으로 불충분하다고 느껴집니다. 대화는 노력으로 느껴지고, 코카인이 만들어내는 자연스러운 재치와 유대감이 사라진 듯합니다.

이것은 실제로 존재하는 현상이며, 주로 세로토닌과 관련되어 있습니다. 세로토닌 시스템은 금단 과정에서 그리고 위에 언급된 지원을 통해 회복됩니다. 하지만 행동적인 측면 또한 매우 중요합니다. 코카인을 복용하면서 뛰어난 사회적 상호작용을 보여왔던 사람은 그 기술을 연마해 왔습니다. 그 기술은 실제로 존재하며, 단지 약물에 의한 자신감 증진 없이도 연습이 필요할 뿐입니다.

아키텍처:

- 진정한 사회적 교류를 연습할 때는 위험도가 낮은 환경(소규모 그룹, 신뢰할 수 있는 사람들, 익숙한 장소)에서 시작하고, 코카인이 사용되었던 고위험의 전문적인 행사나 사교 모임으로 바로 뛰어들지 마세요.

- 화학 물질 대신 준비: 코카인이 제공하는 자신감은 세로토닌 시스템을 자극하여 얻어지는 것이지만, 철저한 준비를 통해 유사한 효과를 얻을 수 있습니다. 즉, 자료에 대한 완벽한 이해, 연습된 대화, 그리고 신체가 역량을 갖추도록 필요한 신체 활동을 수행하는 것입니다. 준비된 전사는 결국 약물에 의존하는 사람보다 더 나은 결과를 가져옵니다.
- 세로토닌 보충: 5-HTP (저녁에 50~100mg 복용), 이노시톨, 그리고 충분한 단백질 섭취는 4.3 절에 설명된 세로토닌 재건 보충제로서, 회복 과정에서 사회적 자신감 향상에 실질적인 신경화학적 도움을 줄 수 있습니다.
- 회복 커뮤니티는 사회적 훈련 장으로서의 역할: 12 단계 프로그램, SMART Recovery 또는 기타 회복 커뮤니티는 독특한 이해를 바탕으로 한 사회적 환경을 제공하며, 여기서 가면은 선택 사항이고 진정한 연결이 가능합니다. 이는 코카인 사용자들이 화학적으로 모방하려 했던 세로토닌 기반의 커뮤니티입니다.

섹션 7 — 회복 커널 탐색: 프로토콜 안내.

단계	프로토콜.	주요 초점	코카인 관련 참고 사항: * **Recovery Kernel**: (원문 그대로) Recovery Kernel * **Naloxone**: (원문 그대로) Naloxone * **COMT**: (원문 그대로) COMT * **DRD2**: (원문 그대로) DRD2 * **MTHFR**: (원문 그대로) MTHFR * **Blueprint**: (원문 그대로) Blueprint * **findahelpline.com**: (원문 그대로) findahelpline.com
의료 평가 (0~7 일차)	의사, 필요한 경우 심장내과 전문의, 코 손상 시 이비인후과 전문의, 감염병학과.	심장 평가; 레바미솔 복용 시 혈액 검사; 비강 검사; 성병/HIV/HCV 검사; 필요한 경우 ADHD 평가.	이러한 의료 평가는 회복 첫 주에 이루어져야 하며, 몇 달 후에 하는 것이 아닙니다. 레바미솔로 인한 백혈구 감소증은 발견되지 않은 경우 생명을 위협할 수 있습니다. 코카인 사용으로 인한 심장 손상은 점진적으로 진행됩니다. 의료 평가는 선택 사항이 아닌 필수적인 안전 조치입니다.
생물학적 기초 (1 일 ~14 일)	프로토콜 07, 프로토콜 09, 프로토콜 17, 프로토콜 18.	NAC, 티로신, 5-MTHF, 마그네슘, 5-HTP, 운동 시작, 수면 보조제	NAC 복용: 1 일차. 티로신 복용: 1 일차. 마그네슘 복용: 1 일차. 삼중 모노아민 고갈에는 시작부터 삼중 재건 지원이 필요합니다. 처음 한 주 동안은 컴필레이션의 각성제 부작용 완화 음향 프로토콜(60~80 BPM, 따뜻한 질감)을 사용합니다. 프로토콜 07 (영양)에서는 단백질 섭취를 강조합니다. 도파민과 세로토닌 합성은 아미노산 전구체가 필요하기 때문입니다.
유전체 지도 작성 (1 주차 ~ 4 주차)	제 15 절 (총정리), COMT 평가, DRD2, DAT1, SLC6A4, MTHFR.	COMT 구성 요소; 보상 결핍 증후군 점수; 메틸화 상태; ADHD 유전적 지표.	COMT Val/Val 유전자 변이는 가장 우선적인 발견 사항이며, 이는 전체 회복 구조의 방향을 완전히 바꿉니다. DRD2 A1 알레르는 보상 시스템이 가장 강력하게 필요한 "더블 디피시트" 유형임을 나타냅니다. ADHD 관련 지표 (DAT1, DRD4)는 함께 발생하는 다른 질환을 나타낼 수 있으며, 이는 별도의 치료가 필요할 수 있습니다.
집중 학습 과정 (2 주차 ~ 12 주차)	프로토콜 03 (운동), 프로토콜 04 (지역사회), 이 가이드의 제 6 절.	매일 고강도 운동; 경쟁 식별; 창의적 활동; 사회적 교류 증진.	전사는 휴식을 취하고 회복이 이루어지도록 내버려 둘 수 없습니다. 진정한 강렬함으로 몰입할 수 있는 프로젝트를 제공해야 합니다. 즉시 자연스러운 중독 구조를 파악하십시오. 이 사람이 어떤 경쟁 활동을 할 것인가? 어떤 창작 활동을 할 것인가? 무엇이 그들이 진정으로 필요로 하는 활력을 제공할 것인가? 2~4 주에 내리는 이러한 결정은 장기적인 회복 지속 가능성을 결정합니다.
환경 건축 (2 주차 ~ 12 주차)	프로토콜 02, 프로토콜 05, 프로토콜 08, 프로토콜 13	중독 전환 예방; 자극 제거; 사회 환경 재설계; 유발 요인 분석.	코카인 유발 반응성은 중독 의학에서 가장 강력한 요인 중 하나입니다. 프로토콜 05 (환경 재설계)는 약물 사용과 관련된 구체적인 사회적 환경, 사람들 및 상황에 대한 철저한 이해를 요구합니다. 약물과의 연관성이 있는 사회적 환경은 단순히 줄이는 것뿐만 아니라, 근본적으로 재설계되어야 합니다.

ADHD 치료 (필요한 경우 2 주차부터 시작).	중독 의학 전문 정신과 의사	자극제 없는 ADHD 치료; 인지적 지원; 실행 기능 지원.	ADHD 진단이 확정되면, 비자극제 치료(아토목세틴, 부프로피온, 구안파신, 빌록사진)를 시작하고 동시에 회복 프로그램을 진행해야 합니다. ADHD 치료는 코카인의 인지적 효과에 대한 의존성을 줄이고, 뇌가 코카인을 통해 얻었던 실행 기능 지원을 제공합니다.
정체성 확립 과정 (2 개월~12 개월)	프로토콜 20, 프로토콜 21, C-28	전사적 정체성: 코카인 사용 이전의 모습; 전문적인 및 사회적 정체성 재구축; 목적 의식.	전사(Warrior)의 코카인 사용 장애는 종종 코카인의 성능 향상 효과를 기반으로 구축된 직업적 또는 사회적 정체성과 관련됩니다. "저는 그것 없이는 제 일을 할 수 없습니다"라는 말은 흔하고 현실적인 문제입니다. 이 정체성 작업은 이를 직접적으로 다룹니다: 진정한 전문성은 어떻게 생겨나는가? 이는 약물학적 효과보다는 실제 역량에 기반한 것입니다.
장기적인 계획 (6 개월 이상)	프로토콜 24, 프로토콜 25, C-28, C-31	목표 아키텍처; 경쟁과 숙달, 완벽하게 작동 중입니다. 화학 물질 없이 전적으로 발현된 전사.	전투적인 삶의 방식은 완전한 코카인 회복 상태에서 활발한 운동, 경쟁 활동, 창의적 활동, 진정한 사회적 교류, 의미 있는 일을 통해 유지될 때, 가장 효과적인 회복 방법 중 하나입니다. 과거 코카인 사용을 이끌었던 강렬함이 이제는 현실적인 목표를 향해 집중되고 있습니다. 이 자료집은 이러한 삶의 방식을 추구하는 사람들을 위해 부분적으로 작성되었습니다.

제 8 절 - 의료 지원 계층

코카인 남용 장애는 오피오이드, 벤조디아제핀 및 알코올과 달리, FDA 에서 특별히 승인된 치료제가 없습니다. 이는 명백한 치료 공백이며, 코카인 남용 장애는 심각한 질병과 사망을 유발하며, 효과적인 약물 치료의 부재는 중독 의학 분야에서 가장 큰 실패 중 하나입니다.

존재하는 것.

코카인 사용 장애 치료에 효과가 입증된 약물

[목록]

약물	증거 및 작용 기전.	유전체 및 임상적 고려 사항.
부프로피온 (웰부트린)	도파민 및 노르에피네프린 재흡수 억제; 코카인 갈망 감소에 대한 제한적인 증거; 코카인 금단 증상 중 우울증 관련 부분에 대한 상당한 증거.	CYP2B6 에 의해 대사되며, 불량 대사자는 표준 용량에서 훨씬 높은 혈장 수치를 경험할 수 있습니다. Val/Val COMT 유전형을 가진 사람들은 부프로피온이 충분한 도파민 작용을 제공하여 코카인 갈망을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 이 약은 금단 및 우울증 치료와 함께, "워리어" 체질에 대한 일부 도파민 대체 효과를 제공합니다. 또한 ADHD 가 있는 경우에도 사용할 수 있습니다.
모다피닐 / 아르모다피닐	각성 효과를 나타내는 약물로서, DAT 및 NET 조절 기능을 가지고 있으며, 초기 회복 단계에서 코카인 갈망과 인지 기능에 대한 증거가 있습니다.	흥분제 성분이 없고(암페타민 효과 없음), 각성 효과를 나타내며, 중독성이 심하지 않으면서 경미한 도파민 작용을 촉진합니다. 특히 초기 코카인 금단 증상으로 인한 인지 기능 저하 및 피로에 유용합니다. CYP3A4 에 의해 대사됩니다. 중독 치료 전문의와 상담하십시오.
날트렉손	오피오이드 수용체 길항제: 오피오이드 시스템 조절을 통해 코카인의 보상 효과를 감소시킵니다. 일부 연구에서 코카인 갈망에 대한 제한적인 증거가 있습니다.	OPRM1 A118G 변이체를 가진 사람들에게서 가장 강한 반응이 나타납니다. 일부 연구에 따르면 날트렉손(Naloxone)은 코카인 사용의 쾌락적인 효과를 줄여, 재발하더라도 그 보상이 덜하도록 만들 수 있습니다. 일차 치료제로 권장되지는 않지만, 복합 진단(코카인 + 알코올 중독) 환자에게 적절할 수 있습니다.
GLP-1 작용제 (세마글루타이드, 티르제파타이드)	도파민 및 보상 회로 조절을 통한 보상 욕구 신호 감소; 2025-2026 년의 새로운 데이터는 코카인 사용량 감소에 대한 유망한 결과를 보여줍니다.	코카인 약물 치료 분야에서 가장 중요한 새로운 발전 사항입니다. 알코올 사용량을 50~60% 감소시키고, 최근에는 오피오이드 과다 복용에 대한 데이터도 나타나고 있는 동일한 작용 기전이 코카인에도 초기 증거를 보여주고 있습니다. 의사와 상담하십시오. 대사적 이점은 또한 코카인 사용으로 인한 일부 신체 건강 문제를 해결할 수 있습니다.
디설피람 (안타부스)	코카인 오프라벨 사용: 도파민 베타-하이드록실라제 억제를 통해 노르에피네프린 합성을 감소시키고, 잠재적으로 코카인으로 인한 보상 효과에 영향을 미칠 수 있습니다.	혼합된 증거가 있습니다. 일부 연구에서는 갈망 감소를 보여주지만, 다른 연구에서는 그렇지 않습니다. 알코올 중독이 동반된 사람들에게 더 효과적일 수 있습니다. 반드시 술을 완전히 끊어야 합니다 (알코올과 함께 복용하면 심각한 부작용이 발생할 수 있습니다). ALDH2 변이 운반자: 알코올과의 반응이 특히 강합니다.
자극제 ADHD 치료법	ADHD 가 동반된 경우: 아토목세틴, 부프로피온, 구안파신, 빌록사진을 사용합니다. 이는 코카인을 통해 스스로 해결하려 했던 DAT/DRD4 결핍 문제를	ADHD 동반 코카인 사용 장애에 대한 가장 효과적인 치료 방법 중 하나입니다. 이전에 집중력을 높이기 위해 코카인을 사용하던 사람이 이제는 중독성이 없는 다른 방법을 사용할 수 있게 됩니다. 이는 코카인 사용의 주요 원인 중 하나를 제거하는 것입니다. 중독 전문 정신과 의사와 상담하십시오.

	□□□□ □ □□□ □□□.	

[illegible].

THE CENTURION - [illegible].

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

— — —